

Low Carb für Jugendliche?

Datum: 02.09.2021

Original Titel:

Low-carbohydrate Interventions for Adolescent Obesity: Nutritional Adequacy and Guidance for Clinical Practice

MedWiss - Diäten mit einem niedrigen Kohlenhydratanteil, auch Low Carb-Diäten genannt, sind populär. Inwiefern sind Low Carb-Diäten auch für Jugendliche geeignet und sicher? Dieser Frage gingen Wissenschaftler mit einer Studie auf den Grund.

Wissenschaftler testeten, inwiefern Heranwachsenden, die an Adipositas leiden, zu einer Diät mit niedrigem Kohlenhydratanteil geraten werden kann. Dazu ermittelten sie, inwiefern eine Low Carb-Diät ernährungsphysiologisch adäquat ist.

Die Wissenschaftler konzipierten drei verschiedene theoretische Mahlzeitenpläne, die ≤ 30 g, ≤ 50 g und ≤ 120 g Kohlenhydrate am Tag vorsahen. Der Energie-, Fett- und Proteingehalt unterlag keinen Einschränkungen. Mithilfe von einer Nährwertanalyse prüften die Wissenschaftler die drei Mahlzeitenpläne, um die Ergebnisse der Nährwertanalyse dann mit den australischen Referenzwerten für die Nährstoffzufuhr (für Jugendliche im Alter von 14 bis 18 Jahren) vergleichen zu können.

Gute Übereinstimmung mit vielen Referenzwerten, nicht aber mit den Empfehlungen für die Zufuhr von gesättigten Fettsäuren

Die geplanten Low Carb-Mahlzeiten entsprachen bei den meisten Mikronährstoffen den Referenzwerten, wenn die Energiezufuhr bei 6,3 bis 7,2 MJ/Tag (1510 bis 1730 kcal/Tag) lag. Bei allen drei Plänen überstieg die Zufuhr der gesättigten Fettsäuren (mit 11,3 % bis 17,1 %) allerdings die empfohlenen Werte. Dies machte eine Anpassung der Pläne notwendig, um den Gehalt an gesättigten Fettsäuren zu senken und den Mikronährstoffbedarf, besonders von Calcium (für Jungen und Mädchen) und Eisen (für Mädchen), zu decken.

Die Wissenschaftler schätzen die notwendigen Einschränkungen - in Anbetracht des individuellen Lebensstils und der Präferenzen der Jugendlichen - als herausfordernd ein. Sie raten deshalb dazu, dass Jugendliche, die mithilfe einer Low Carb-Diät abnehmen möchten, von einer Ernährungsfachkraft unterstützt werden, um so eine adäquate Nährstoffversorgung sicherzustellen.

Referenzen:

Hiba Jebeile, Alicia M Grunseit, Maddison Thomas, Tara Kelly, Sarah P Garnett, Megan L Gow. Low-carbohydrate Interventions for Adolescent Obesity: Nutritional Adequacy and Guidance for Clinical Practice. Clin Obes. 2020 May 18:e12370. doi: 10.1111/cob.12370. Online ahead of print